

# 10月予定献立表 (3歳以上児)



令和3年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
1 (金)	[運動会] わかめごはん, 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ, りんご, 麦茶	ジャムサンド 牛乳	583	26.5	21.7	1.6	
2 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
4 (月)	ごはん, はんぺんフライ 高野豆腐と昆布の煮物, マカロニサラダ, 麦茶	ちんすこう プルーンのむヨーグルト	602	18.8	16.7	0.8	
5 (火)	ごはん, シューマイ, 中華スープ 青梗菜のナムル, 麦茶	ベイクドチーズケーキ 牛乳	584	23.2	27.4	1.6	
6 (水)	さつまいもご飯, 煮魚, きんぴらごぼう キャベツとささ身の和え物, 麦茶	ミートソーススパゲティ 乳酸菌飲料	539	28.0	10.3	1.6	
7 (木)	焼きそば, がんもの含め煮 カリフラワーサラダ, 麦茶	ピラフ のむヨーグルト	583	23.5	17.5	1.9	
8 (金)	ごはん, チキンカレーピカタ, 人参ときのこのソテー 南瓜サラダ, 麦茶	カスタードプリン リンゴジュース	535	23.1	16.2	1.1	
9 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
11 (月)	ごはん, かき揚げ, さつまいもみそ汁 春雨サラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	551	15.6	6.2	1.2	
12 (火)	ポークカレーライス, コールスローサラダ 福神漬, 柿, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	607	13.5	18.0	1.2	
13 (水)	ごはん, 中華風かけ納豆, 五目ビーフン コロコロサラダ, 麦茶	あんこクッキー のむヨーグルト	599	22.1	16.7	1.0	
14 (木)	ごはん, 魚のムニエル, かぶのコンソメ煮 わかめサラダ, 麦茶	味噌ラーメン 牛乳	625	30.8	20.6	2.5	
15 (金)	食パン, ポークチャップ, にんじんサラダ りんご, 麦茶	炊き込みご飯 麦芽ミルク	588	28.1	15.6	1.8	
16 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
18 (月)	ごはん, ツナポテトオムレツ, ひじきの煮物 トマトサラダ, 麦茶	豆腐ドーナツ リンゴジュース	542	19.2	14.6	1.1	
19 (火)	ごはん, ハンバーグ, さつまいもの甘煮 きのこマリネ, 麦茶	ヨーグルトゼリー 麦芽ミルク	607	24.4	15.3	1.0	
20 (水)	ごはん, 鶏の照り焼き, ちくわとこんにゃくの煮物 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	レーズンパン 乳酸菌飲料	484	22.4	10.9	1.3	
21 (木)	ごはん, さばの味噌煮, にんじんしりしり かぶとブロッコリーの白和え, 麦茶	さつまいもチップス プルーンのむヨーグルト	560	23.3	18.4	0.9	
22 (金)	しらすの和風スパゲティ, 野菜スープ タルタルサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	513	22.7	13.5	3.5	
23 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
25 (月)	ウィンナーハヤシカレーライス, ツナサラダ 福神漬, りんご, 麦茶	栗蒸しパン のむヨーグルト	618	17.7	13.0	1.8	
26 (火)	ごはん, 豚ロース生姜焼き, 里芋と人参の煮物 白菜のおかか和え, 麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	557	24.0	8.9	1.0	
27 (水)	ごはん, マーボ豆腐, さつまいもの含め煮 きゅうりと人参のナムル, 麦茶	りんごとチーズのスコーン 牛乳	575	22.4	21.3	1.5	
28 (木)	ごはん, 鮭のホイル焼き, 切干し大根と大豆の煮物 かぶのサラダ, 麦茶	芋ようかん オレンジジュース	551	25.4	12.1	0.9	
29 (金)	フォカッチャ, かぼちゃのミートグラタン ボイルウィンナー, 柿, 麦茶	マフィン 乳酸菌飲料	598	17.2	20.7	1.6	
30 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
			目標値	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570.9	22.3	15.7	1.5

## 今月の旬の食材

さつまいも・さといも・柿・鮭

今月21日の食育指導は「さつまいもチップス作り」です。  
さつまいもをスライスし、おやつにさつまいもチップスを食べ  
みんなで楽しみます。

